

“수행은 뇌의 정신 생리를 변화시킨다”



이성동 박사는 3월 21일 열린논단 강연에서 뇌과학과 불교의 만남이 인류의 행복을 이끌 것이라고 역설했다.

불교평론 3월 열린논단 - '선과 뇌과학'

이성동 박사 (정신과 전문의)

불교평론이 3월 21일 '선과 뇌과학'을 주제로 이성동 박사(정신과 전문의, '선과 뇌의 향연' 번역자)를 초청해 3월 열린논단을 개최했다. 불교의 선체현이 뇌과학과는 어떤 관계에 있을까. 이성동 박사는 이날 강연에서 뇌과학이라는 자연과학적 입장이 선체현의 전부를 파악하기는 어려울지 모르지만 주관적 마음의 심상과 뇌과학적 규명은 결코 분리된 것이 아니라 함께 갈 수 있다고 주장했다.

정리=노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

20세기 초 동아시아 이민자를 중심으로 서양에 전해진 불교는 20세기 중반을 지나면서 심리학자, 의학과 같은 과학자들의 관심을 받아왔습니다.

1950년대 에리히 프롬 등 신프로이트학과 심리학자들은 스키치 다이세츠에 의해 소개된 선불교와 함께 정신분석을 주제로 한 학술대회를 열기도 했습니다.

1970년대 중반에는 테라와다 불교의 마음챙김 명상 또는 위빠사나 명상이 서양에 알려졌으며 1979년부터는 존 카밧친 박사에 의해 마음챙김에 근거한 스트레스 완화(MBSR) 프로그램이 의료현장에서 만성통증 환자나 다양한 증상의 환자들에게 시행됐습니다.

이러한 프로그램들이 임상적인 효과를 거두면서 서양의료계에서 주목을 받기 시

작했습니다. 1990년대에 들어서면 불교명상을 포함한 다양한 동양의 명상이 심신의 건강에 긍정적인 영향을 주고 있음은 상식이 되어 버렸습니다. 명상은 임상적 치료 효과는 물론 행복증진에도 효과가 있음이 다양한 연구에 의해 드러나고 있습니다.

20세기 후반에 들어 종교 체험 가운데 명상 체험 연구의 한계를 극복하려는 시도가 활발하게 이루어졌습니다.

특히 뇌 영상을 촬영하는 기술이 급격한 속도로 발전을 이루면서 뇌과학 혹은 신경과학 분야에서 명상 체험을 하는 신경생리학적 연구가 활발하게 진행됩니다.

병원에 있으면 치매로 인해 찾아오는 분들이 많습니다. 뇌세포가 파괴되며 인격이 무너진 경우를 많이 볼 수 있습니다. 평소

머리가 좋고 연구를 많이 하던 교수들도 뇌의 기능이 무너지는 것을 볼 수 있습니다. 이를 보면 자연스럽게 우리의 인격이나 마음이 뇌세포에 의지 하는지를 살피게 됩니다.

서양학자들도 그러했습니다. 학계에선 인격을 담당하는 전두엽이 있는지 없는지를 살피게 됩니다. 뇌과학자들은 그 이전부터 전두엽은 어떤 기능을 하는지, 후두엽은 어떤 기능을 하는지 부분적인 부위의 역할을 살피는 국소주의적 연구를 중점적으로 진행했습니다.

이 중 피니어스 게이저라는 사람의 사건은 학계에 뇌의 기능에 대해 연구하는 일대 사건이었습니다. 그는 철도노동자였습니다. 일을 하던 와중에 파이프가 뇌를 관통하게 됐습니다. 물론 목숨에는 지장이 없었지만 전두엽에 손상을 입게 됩니다. 뇌에 손상을 입은 그 사람의 성격은 날로 변하게 됩니다. 온순하고 성실한 사람이었던 그는 폭력적인 사람으로 바뀌게 됩니다.

최근에는 이런 국소주의에서 여러 부분이 네트워크로 연관돼 활동한다는 연구로 그 방향이 변하고 있습니다. 사물의 움직임을 담당하는 부분이 손상을 당하더라도 주변에서 보상작용을 통해 일정부분을 보완하는 것 등이 드러났기 때문입니다.

여기에 달라이라마가 서양에 가며 과학에 관심을 갖고 각종 뇌과학 실험에 참여하게 됩니다. 명상을 하면 우리의 뇌는 어

떻게 변할까요? 특히 선 수행을 했을 때 뇌는 어떻게 변화할까요?

뇌과학자들은 초월 명상에 주목합니다. 뇌과학 실험 중 좌뇌의 출혈이 일어나 우뇌 활동이 강화된 실험대상을 연구한 것이 있습니다. 이 실험대상은 우뇌의 활동이 강화되자 시간의 흐름이 살피지며 우주와 내가 하나가 됐다고 말했습니다. 불교에서 말하는 열반, 해탈의 상태와 비슷합니다.

이렇게 생각도 해봅니다. 최근 뇌과학은 원숭이 뇌와 로봇을 연결해 원숭이가 '원

우뇌활동 활발 열반 상태 비슷

명상으로 우울증 등 치료

수행통한 뇌의 기능확대 주목

쪽 팔을 올려야겠다'고 생각하면 로봇이 원팔을 올리는 수준까지 올라갔습니다.

삼성이나 애플에서는 눈동자에 따라 화면이 움직인다는지 하는 기술까지 나왔습니다. 사람들의 뇌파와 고승들의 뇌파를 공명시키면 공상 과학에서 나오는 평화의 세상이 오는 것입니다.

하지만 불교와 뇌과학의 차이는 엄연히 존재합니다. 종교는 기본적으로 주관적인 체험이 기반입니다. 임상적으로 환자를 돌볼 때 가장 중요한 것은 환자가 호소하는



뇌 모형으로 뇌과학을 설명하고 있는 이성동 박사



청중들이 이성동 박사의 '선과 뇌과학' 강의를 진지하게 듣고있다.

것을 듣는 것입니다. '어디가 아파요' 하는데 실험적으로 아프다는 것이 없다면 아프지 않는 것이라고 할 것입니까. 이를 달리 생각해서 선정의 깊은 체험을 뇌과학에서의 기계에서 나오지 않는다고 하면 없다고 할 것입니까.

임제종에서 한때 스님들의 뇌파를 찍었던 적이 있습니다. 당시 깨달음의 뇌파가 나온 스님들이 있고 또 아닌 스님들도 있었습니다. 그렇다면 그 스님들이 깨닫지 못했다고 할 것입니까.

불교는 내면적인 자기 관찰을 통해서 마음의 문제에 접근해가는 방법을 위주로 하지만 서양의 심리학 및 정신의학은 객관적으로 확인할 수 있는 사실로서의 심리현상을 밝혀나가는 접근법을 중시합니다.

그렇다면 이 두가지 길의 궁극적인 길은 무엇일까요? 불교는 수행을 통해 우리를 산만한 생각에서 해방시켜주고, 현재 이 순간에 실제로 무엇이 일어나고 있는가에 대해 더욱더 잘 알게 해주는데 도움을 줍니다. 우리가 진정 누구이고 어떻게 단순한 삶을 살아가야만 하는지에 대한 직관을 부여합니다.

수행은 뇌의 정신 생리를 변화시킵니다. 현대 뇌과학의 연구성과들은 그 것들을 증명하고 있습니다.

오랜 수행은 자기 훈련과 마음챙김을 더욱 발달시켜 서서히 자아중심적인 문제들을 드러나게 합니다. 수행을 더욱 집중적으

로 할 때 스트레스 반응이 야기되면 뇌의 정서적 본능적 반응 등에서 큰 요동이 일어나기도 한다.

우리는 선정과 참선이 주는 행복을 현대 과학을 통해 조망하고자 노력하고 있습니다. 서로의 영역에 자양분을 만들어 가고 있는 것입니다.

뇌과학에서는 뇌부위마다 각각 일정한 능력을 담당하고 있지만, 수행을 통한 뇌의 기능을 확대하는데 주목하고 있습니다. 수행으로 대뇌의 감각피질을 확장할 수 있고, 시각피질이 손상되어도 청각피질의 일부를 시각 쪽으로 사용할 수 있으며, 측두엽의 언어영역을 활성화하여 어린이 난독증을 고쳤거나, 명상과 수행을 통해 강박증 우울증등 정신장애도 치료할 수 있다는 점은 불교와 뇌과학의 미래에 무한가능성을 느끼게 합니다.

이성동 박사는 ... 정신과 전문의, 명일 M의원 원장으로 신경과학과 불교의 만남, 마음과 뇌의 연관성 등에 대해 연구를 하고 있다. 번역서로는 <육체의 문화사>, <불교와 과학, 진리를 논하다>, <선과 뇌>, <스타벅스 간 은둔형 외톨이>, <달라이 라마-마음이 뇌에게 묻다>, <정신분열병의 인지 행동 치료>, <정신분열병을 어떻게 극복할 것인가>, <정신분석가 카렌 호나이> 등이 있다.

진골 척추교정법 교육 안내문

상담전화 016-560-7868

척추교정 및 인체의 균형(밸런스) 조절교육 외과전문의 및 한의사, 건강에 관심있는 분들이 필수적으로 익혀야할 척추교정법!

MBN 천기누설 방송 (2012. 9. 20)에 소장이 직접교육시켰던 외과 의사 및 한의사와 같이 출연하여, 척추변형과 오장육부 질병의 중요성에 대하여 방송에 출연한바 있음. (네이버 "진골척추" 검색 동영상으로 방송을 볼 수 있음) 소장은 2006년부터 한의사 수백여명과 다수의 외과 의사를 상대로 척추교정과 인체의 균형을 통합적으로 교육시킨 사례가 있는 교육의 전문가임. 진골척추교정법은 카이로프라틱이 아닙니다!

귀의 삼보하옵고 부처님의 가가가 온누리에 출만하시고 사중에 제반 불사가 원만 성취되시길 지극한 마음으로 발원합니다.

소송이 진골척추교정법을 창시하신 임상만 원장님과 인연이 된것은 얼마 안되지만 원장님께 탁월하신 진골척추교정법을 친견하고 참으로 놀라움을 금치 못하였습니다. 암환자, 고질적인 환자들이 고통 속에서 찾아와 척추교정을 받고 편안하고 즐겁게 웃고가는 것이 너무나 경이롭고 놀라웠습니다. 손으로 경추, 흉추, 요추, 전추를 보고 만지며 진단하여 교정하는 시간은 3~5분에 불과했습니다. 참으로 이해하기 힘들지 않습니까? 과정이 아니고 진실입니다.

하여 소송도 허리, 목, 등, 전립선 등이 불편하여 교정을 받았습니다. 편안하고 시원하였습니다. 정좌를 해도 불편함이 없어졌습니다.

감히 제반스님들께 추천합니다. 법체가 불편하신 법우님들과 불자님들께 권하오니 진골척추 교정법과 인연 지어 불사원만 성취하시길 기원합니다.

마하반야바라밀
해동사 영도 동인 함장

'재물을 잃는 것은 인생의 일부를 잃는 것이요, 명예를 잃는 것은 인생의 절반을 잃는 것이요, 건강을 잃는 것은 인생의 모든 것을 잃는 것이다.' 라는 격언이 있듯이 세상만사 인생을 살다가 보면 피치못해 건강이 악화되어서 모든 일들이 손조롭게 풀리지 못할때가 많은데요, 건강은 인간 최고의 복이요 양식이라고 불릴만큼 중요하기에 어떠한 질병이든 예방이 제일 중요하지요.

소송도 10여년간 항시 등쪽과 오른쪽 허리가 빠르고 시큰 거려서 좋다는 운동법은 다해 봤지만 만족할만한 결과를 얻지 못하고 있다가 도반스님이 MBN의 천기누설과 방송을 한번 보라하기에 방송을 보다가 임상만 소장님의 진골척추교정법을 보면서 모든 질병과 만성병은 틀어진 척추와 골반에서 병이 온다는 임상장님의 말씀에 동감을 하고 직접 진골척추교정법 교육을 3회정도 받고 보니 허리와 등쪽이 시원해지고 몸이 가벼워지는 것을 몸소 체험한바 21세기를 살아가는 현대인들의 무수한 질병을 와하시킬수 있다는 확신을 갖게 되었습니다.

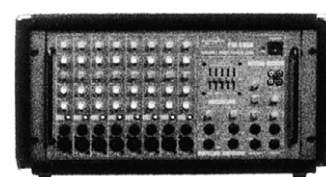
30여년의 노력과 열정으로 건강한 사회를 이룩하고자 진골척추교정법을 완성시킨 임상만 소장님께 경의를 표하면서 먼저 내가족, 친척들이 가지고 있는 만성질환들을 완화시킬수 있는 것은 진골척추교정법 밖에 없는 확신을 하면서 인연이 닿는 모든 분들이 익히고 배우서 고통과 질병 없는 아름다운 불국토를 만들어가시길 기원합니다.

계룡사에서 도림 함장

사찰 법당 앰프 설치전문

좋은 소리는
스피커와 마이크에 의해 결정됩니다.

소장 : 김문화 (海月) 직접설치
音響研究家 無線設備技師



피어워드릭스 앰프



스테레오 앰프



•高音質 무선마이크

전국 법당의 앰프 신규설치 및 교체 전문,
사용중인 앰프, 스피커의 소리보완 클리닉!!

신제품!! 고급 앰프케이스 출시

•가격 : 250,000원 (배송료 포함)



•법당전용 스피커



•일반마이크
aV-620



•무선 마이크용
고성능 헤드셋마이크

◆특징:
자체 제작하는 스피커로
소리가 웅장합니다.
핀 마이크와 잘 맞습니다.

•고성능
탁상마이크

유코음향연구소

소장 김문화 : 010-5335-2695 서울 양천구 신월 3동 48-9 종경빌딩 300호
전화 (02)2697-9976 / 팩스 (02)2601-8284 홈페이지 www.yukosound.com